



# \*\* MENÚ ESCOLAR OTOÑO-INVIerno 2.020/2.021 \*\*

<b>RECOMENDACIONES CENAS</b>										
	1ª SEMANA Del 18/01 AL 22/01	2ª SEMANA Del 25/11 al 29/01	3ª SEMANA Del 01/02 al 05/02	4ª SEMANA Del 08/02 al 12/02	5ª SEMANA Del 15/02 al 19/02	<b>DEL 22/02 AL 26/02</b>	6ª SEMANA Del 01/03 al 05/03	7ª SEMANA Del 08/03 al 12/03	8ª SEMANA Del 15/03 al 19/03	
<b>LUNES</b>	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Fruta	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta		<b>SEMANA BLANCA</b>	DIA NO LECTIVO	Berenjenas gratinadas Bacalao rebozado Yogur	Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Lenguado a la plancha Fruta
<b>MARTES</b>	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado plancha Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Yogur	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta			Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	Ensalada mixta Calamar a la plancha Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara Fruta
<b>MIÉRCOL</b>	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Atún a la plancha Yogur	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta			Ensalada mixta Pizza de jamón Yogur	Hamburguesa casera de magro cerdo plancha Lacitos de pasta con tomate Fruta	Ensalada de patatas con tomate y atún Filete de ternera a la plancha Fruta
<b>JUEVES</b>	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta			Arroz integral salteado con ajo y perejil Salmón rebozado Fruta	Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	Crema de zanahorias Filete de pollo empanado con ensalada verde Fruta
<b>VIERNES</b>	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Fruta	Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún Coditos de pasta a los tres quesos Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta			Ensalada de coliflor con tomate Filete de ternera a la plancha y patatas fritas Fruta	Tabule con tomate, pepino, maíz y aguacate Pinchitos de pollo a la plancha Fruta	Espinacas gratinadas Merluza al horno Yogur

Menú revisado por Consuelo Pérez Vera, Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los Alimentos



# \*\* MENÚ ESCOLAR OTOÑO-INVIerno 2.020/2.021 \*\*



## RECOMENDACIONES DIARIAS

Realizar 5 comidas al día

4 o 5 raciones de fruta y verduras

1 hora de ejercicio físico